



Chi Nei Tsang I

Masajul Chi al organelor interne

Mantak Chia

Traducător și editor autorizat: Aurelia Haiu

Cartea *Chi Nei Tsang I* prezintă un sistem inovator de abordare a vindecării, bazat pe o înțelegere complet nouă, cu explicații detaliate ale tehnicilor de auto-vindecare și metodelor de prevenire a captării energiilor negative, maladiilor din exterior.

Chi Nei Tsang I abundă în idei noi și tehnici de vindecare antice, acumulate de-a lungul a mii de ani de experiență. Această artă s-a dezvoltat în era când doar foarte puțini oameni cunoșteau metode de auto-vindecare. Și în zilele noastre pentru mulți situația rămâne aceeași. *Chi Nei Tsang I* ne învață cum să ne îngrijim și să fim responsabili pentru propria sănătate și bunăstare.

Centrul ombilical stochează emoțiile negative, stresul, tensiunea și bolile acumulate și congestionate. Aceasta provoacă stagnarea tuturor funcțiilor vitale ale organismului. Aplicarea tehnicilor masajului *Chi Nei Tsang I* în zona ombilicului reprezintă cea mai rapidă metodă de vindecare și cu cele mai durabile rezultate.

FUNDAȚIA ARMONITA
CENTRUL TAO UNIVERSAL ROMÂNIA

E-mail: info@armonita.ro

Tel: 0722.72.76.52

Web: www.armonita.ro; www.tao-esoteric.ro



CENTRUL TAO UNIVERSAL THAILANDA

Universal Tao Center, 274 Moo7, Luang Nua,
Doi Saket, Chiang Mai, 50220, Thailand;

Tel: (66)(53)495.596; 865.035;

Web: www.universal-tao.com



ISBN 978-973-67250-7-2

FUNDAȚIA ARMONITA
Colecția de cărți a Sistemului Tao Universal

Chi Nei Tsang I

Masajul Chi al organelor interne



Mantak Chia

FUNDAȚIA ARMONITA

COLECȚIA DE CĂRȚI A SISTEMULUI TAO UNIVERSAL

Chi Nei Tsang I

**Masajul Chi
al organelor interne**

Mantak Chia

Traducător și editor autorizat:

Aurelia Haiu

Editura Armonita
București, 2007

Mantak Chia
Chi Nei Tsang I
Internal Organ Chi Massage

Editor: Judith Stein
Illustrations: Juan Li, Udon Jandee
© North Star Trust
First published in 2003 by:
Universal Tao Publications
ISBN: 0-935621-56-3

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CHIA, MANTAK

Chi Nei Tsang I : masajul Chi al organelor interne / Mantak Chia ;
trad. și ed.: Aurelia Haiu. - București : Armonita, 2007

ISBN 978-973-87250-7-2

I. Haiu, Aurelia (trad. ; ed.)

615.82

Copyright exclusiv ©AURELIA HAIU

Toate drepturile pentru versiunea în limba română sunt rezervate traducătorului. Nici o parte din această carte nu poate fi reprodusă, în nici o formă, fără permisiunea scrisă din partea traducătorului.

Exemplarele care nu conțin
ștampila Fundației ARMONITA
sunt considerate contrafăcute

Prezentarea meditației Mâna Vindecătoare

Cu cât mai mult veți conștientiza sursele dumneavoastră de energie, cu atât mai multă energie va veni către dumneavoastră de la aceste surse. Înțelepciunea milenară taoistă susține că energia pe care o acumulați prin meditație este mult superioară energiei pe care o obținem prin alimentație.

Meditația Mâna Vindecătoare vă va ajuta să vă amplificați și să vă intensificați energia din palme și degete. Se va dezvolta sensibilitatea palmelor și capacitatea de a percepe energia organelor interne și a întregului abdomen, din interiorul propriului corp și din cel al pacienților dumneavoastră. Veți descoperi ulterior că această capacitate vă este foarte utilă în practică.

Meditația pentru amplificarea aurei

a. Practicați meditația Surășului Interior, coborându-l până la nivelul organelor și glandelor interne.

b. Colectați energia în centrul ombilical și practicați meditația Fuziunii sau meditația Orbitei Microcosmice. (Vezi cartea *Vindecarea Cosmică I*).

(1) Formați cele patru pakua și punctele de colectare.

(2) Purificați emoțiile negative, transformându-le în energii pozitive și forțe vindecătoare.

(3) Formați din aceste energii o perlă.

c. Circulați energia pe Orbita Microcosmică, din ce în ce mai rapid, până când aceasta se va extinde în exteriorul corpului fizic.

d. Vizualizați un soare strălucind în zona ombilicului și simțiți cum energia radiază în exterior de la acest nivel. Simțiți cum aura dumneavoastră se încălzește cu energie și cum o senzație caldă și plăcută vă inundează întregul corp.

e. Vizualizați Steaua Polară și Carul Mare deasupra capului dumneavoastră. Captați în ombilic lumina violetă a Stelei Polare și cea roșie a carului Mare, lumina aurie a particulelor cosmice și energia albastră a Pământului.

f. Când veți simți că aura dumneavoastră s-a amplificat, mențineți o distanță de cel puțin 1 m² față de alte persoane. Dacă în acest moment aura lor este mai puternică decât aura dumneavoastră, aceasta din urmă va fi contractată și veți avea o senzație de disconfort. După ce ați simțit puternic forțele exterioare, treceți la următoarea meditație.

Dirijarea energiei prin palme

a. Țineți palmele în fața ochilor și priviți-le fix.
b. Focalizați-vă atenția în centrul palmelor, privind neclintit cu coada ochilor. La extremitățile ochilor, în "coada ochilor", sunt situate celule speciale care pot vedea la o lumina foarte slabă. Folosirea ochilor pentru focalizare în acest fel, vă va ajuta la dezvoltarea capacității de vizualizare a aurei și a mișcărilor în întuneric. Cu ajutorul puterii combinate minte/ochi, puteți realiza amplificarea și extinderea aurei fiecărei palme. Veți simți cum *Chi*-ul se contractă, fiind acumulat în palme. Puteți avea senzația de tragere a forțelor în palme sau de expansiune a palmelor. Puteți vedea prin colțurile ochilor energia sub forma unei sfere luminoase situate între palmele dumneavoastră.

c. Focalizați-vă atenția asupra degetelor de la mâini. Simțiți-vă vârful degetelor vibrând. Folosiți-vă puterea minte/ochii pentru a absorbi energia cosmică în palma dreaptă. Dirijați *Chi*-ul pe orizontală, din palma dreaptă spre palma stângă. Repetați acest transfer de energie de 9 ori.

d. Apoi, apropiați degetele de la ambele mâini, până când acestea aproape că se ating, orientând degetul mare de la mâna dreaptă spre degetul mare de la mâna stângă, indexul de la mâna dreaptă - spre cel de la mâna stângă ș.a.m.d. Puteți avea senzația de scântei electrice, circulând între vârful degetelor. Unele persoane pot avea senzații de durere, furnicături sau pur și simplu o expansiune la nivelul vârfulor degetelor de la mâini.

e. Depărtați gradat palmele, dar nu atât de mult, încât să permiteți slăbirea sau întreruperea conexiunii energetice dintre degete. Dacă, totuși, acest lucru se va întâmpla, opriți deplasarea palmelor și proiectați cu puterea minții mai multă energie, pentru a restabili conexiunea subtilă dintre cele două palme. Depărtați și apropiați palmele de 9 - 18 ori.

Acest exercițiu vă va dezvolta capacitatea de percepere a energiei și abilitățile dumneavoastră vindecătoare. Transformarea energiei Universului și a particulelor cosmice, pentru utilizare imediată, va preveni epuizarea propriei dumneavoastră energii vitale. Veți putea simți energia caldă și plăcută a Universului.

Amplificarea aurei degetelor de la mâna dreaptă

Când veți simți palmele pline de energie, începeți să amplificați *Chi*-ul degetelor de la palma dreaptă.

a. Menținând vârful degetelor de la ambele mâini la nivelul ochilor, priviți lung degetele de la mâna dreaptă.

b. Priviți fix cu cozile ochilor vârful degetelor de la mâna dreaptă. Focalizați-vă atenția asupra vârfului indexului (arătător). Folosindu-vă energia ochilor, amplificați și expandați aura indexului. Simțiți vârful indexului pulsând. Simțiți energia răcoroasă și plăcută.

c. Apoi, dezvoltăți aura degetelor mijlociu, mare, inelar și mic.

d. Selectați degetul (degetele) vindecător principal, observând și simțind care dintre ele este cel mai sensibil la absorbția și emiterea energiei. Alegeți prin compararea lungimii aurei fiecărui deget, a intensității senzațiilor de furnicături care apar la vârful degetelor sau prin orice altă metodă confortabilă. Nu neglijați degetele neselectate, continuând să practicați și cu acestea.



Fig. 1 Focalizați-vă atenția asupra indexului de la mâna dreaptă și amplificați-i aura.

Amplificarea aurei degetelor de la mâna stângă

a. Captați energie în palma stângă și în degetele palmei stângi.

b. Amplificați aura degetului mare, începând de la vârf.

c. Amplificați apoi aura degetelor arătător, mijlociu, inelar și mic.
Recepționați și simțiți energia Universului și a particulelor cosmice.



Fig. 2 Amplificați aura degetului mare de la mâna stângă.



Fig. 3 Amplificați și extindeți aura
degetelor arătător, mijlociu, inelar și mic.

d. Selectați degetul de la mâna stângă, cu cea mai puternică energie. Presați vârful acestui deget cu vârful degetului mare, formând astfel un cerc. Țineți celelalte degete întinse. Relaxați mâna stângă pe genunchiul stâng. Cercul format reprezintă cea mai bună metodă de a recepționa energia Universală și cea a particulelor cosmice.

e. Îndoiiți degetul mic și cel inelar de la mâna dreaptă și presați-le cu vârful degetului mare, formând din nou un cerc. Mențineți degetele arătător și mijlociu întinse.

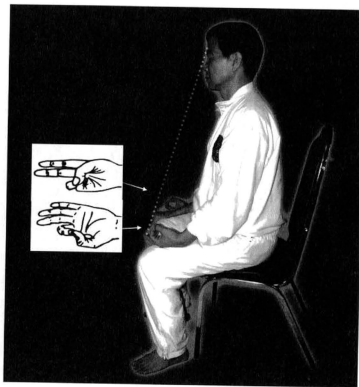


Fig. 4 Selectați degetul de la mâna stângă, cu cea mai puternică energie.
Formați un cerc, presându-l cu degetul mare. Îndoiiți degetele mic și inelar de la mâna dreaptă și presați-le cu vârful degetului mare, menținând degetele arătător și mijlociu întinse.

f. Formați aceste circuite și, folosindu-vă puterea minți/ochi, captați energia particulelor cosmice prin degetele de la mâna stângă. Dirijați această energie în sus, prin palmă, prin exteriorul brațului și a umărului, spre partea posterioară a urechii stângi, până la nivelul creștetului capului. Trimiteți-o apoi în Univers și fuzionați-o cu energia Universală. Simțiți cum energia fuzionată pătrunde prin creștetul capului. Direcționați această energie prin spatele urechii drepte spre umărul drept, prin partea exterioară a brațului spre palma dreaptă și degetele arătător și mijlociu. Dirijați această energie în exterior prin degetele arătător și mijlociu de la mâna dreaptă și recepționați-o din nou prin degetele întinse de la mâna stângă. Practicați acest exercițiu de 9, 18 sau 36 de ori.

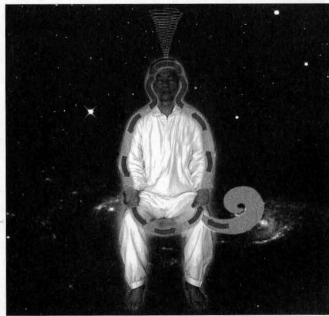


Fig. 5 Captați energia particulelor cosmice prin degetele de la mâna stângă, circulați-o prin brațul stâng și fuzionați-o cu forța Universală. Dirijați energia fuzionată în lungul brațului drept, emiteți-o în exterior și recepționați-o din nou prin degetele de la mâna stângă.

Deschiderea porților vânturilor

Înainte de fiecare ședință, este important să stăpâniți vânturile și să le eliberați din corp. Aceasta vă va ajuta la activarea energiei abdominale și la eliminarea ocluziunilor și tensiunilor din această zonă. Unele persoane au abdomenul prea dureros pentru a putea suporta presiunea acestui procedeu. În astfel de cazuri, mai întâi efectuați o ușoară detoxifiere a pielii.

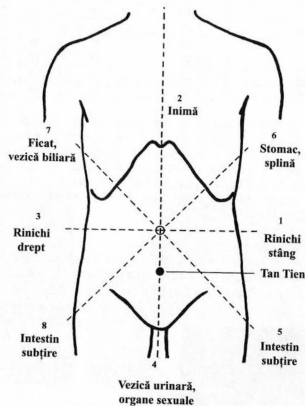


Fig. 6 Presați punctele din jurul ombilicului. Urmați succesiunea indicată (de la 1 la 8).

Harta porților vânturilor

a. Deschideți porțile vânturilor conform tabelului prezentat mai jos. Vizualizați ombilicul sub forma simbolului Tai Chi.

Nr.punctului Ziua	Punctul Tan Tien	1	2	3	4	5	6	7	8
Luni	15	8	17	19	21	10	12	6	15
Marți	8	17	19	21	10	12	6	15	8
Miercuri	17	19	21	10	12	6	15	8	17
Joi	19	21	10	12	6	15	8	17	19
Vineri	21	10	12	6	15	8	17	19	21
Sâmbata	10	12	6	15	8	17	19	21	10
Duminică	6	15	8	17	19	21	10	12	6

b. Folosind degetul mare sau cotul, presați punctele și rețineți pulsul, în ordinea menționată în fig. 6. De exemplu, după ce ați presat porțile zonei inghinale și poarta către Marea Vânturilor (Tan Tien), căutați în tabel punctul 1 și observați că în ziua de luni pulsul este reținut până la 8 bătăi de inimă. Dacă este marți, veți reține pulsul pentru 17 timpi, miercuri - 19 timpi, joi - 21 timpi ș.a.m.d. până la sfârșitul săptămânii.

c. Apoi treceți la punctul 2, care va fi reținut pentru 17 timpi în ziua de luni, 19 - marți și așa mai departe.

d. Vă veți deplasa în jurul ombilicului, deschizând porțile. Opriti-vă după presarea fiecărui punct pentru a lăsa efectul să apară și energia să se stabilizeze. Punctele menționate, ordinea și durata presării lor în fiecare zi a săptămânii sunt tradiționale în practica numerologică taoistă pentru deschiderea porților vânturilor.

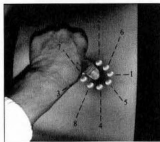


Fig. 7 Punctele porților vânturilor sunt localizate în jurul ombilicului și nu în interiorul lui.

Amplificarea fluxului sanguin din zona inghinală

a. Din poziția stând în picioare sau în genunchiat lângă pacient (cu excepția situației când persoana este masivă, în acest caz se recomandă să înclinăm între picioarele sale), apăsați cu marginea fiecărei palme pulsul arterei femurale, localizat în zona inghinală.

b. Unul dintre pulsuri se va simți probabil mai puternic decât celălalt. În acest caz, presați pulsul cel mai puternic. Aceasta vă va ajuta să amplificați fluxul de Chi din zona pulsului mai slab. Trebuie să simțiți pulsurile echilibrate.

Rețineți pulsul pentru 36 până la 72 timpi, pentru a stimula circulația în abdomenul inferior și picioare și a elimina blocajele. Unele vânturi vor ieși prin picioare. Acest procedeu va deschide căile de trecere ale vânturilor.

Notă: Nu aplicați această tehnică asupra persoanelor în stare gravă, bolnavilor de tromboză sau în cazuri grave de varice.

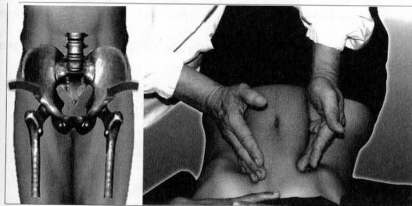


Fig. 8 a. Punctele de presare pentru deschiderea zonei inghinale. b. Deschiderea porților vânturilor din zona inghinală.

Deschiderea porții către Marea Vânturilor

Puteți rămâne în genunchiat între picioarele pacientului sau în partea laterală a corpului său.

a. Localizați pulsul Tan Tien-ului (poarta către Marea Vânturilor) într-o depresiune la aproximativ 1.5 inch (circa 3,7 cm.) sub ombilic, în dreptul orei 6 a ceasului imaginar.

b. Presați până veți simți pulsul. De obicei se folosește degetul mare, dacă însă lucrați cu o persoană foarte obeză sau foarte musculoasă, puteți folosi cotul pentru a găsi pulsul. Fie că vă folosiți degetul, fie cotul, acționați ușor și nu le lăsați să alunece. Uneori nu veți reuși să localizați pulsul: în acest caz, tot ce puteți face este să numărați lent timpii corespunzători zilei respective.

c. Stabiliți numărul de timpii pentru care veți reține pulsul în ziua respectivă. Consultați tabelul de la pagina 10 și urmăriți punctul de sub Tan Tien. Luni îl veți reține presat 15 timpii, marți - 8 timpii, miercuri - 17 timpii ș.a.m.d.

d. După expirarea numărului de timpii, eliberați presiunea. Pacientul ar trebui să simtă energia coborând în zona inferioară a corpului.

e. Pentru a câștiga experiență este indicat să lucrați și asupra propriilor puncte sau porți.

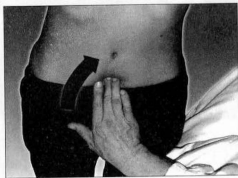


Fig. 9 Deschiderea porții către Marea Vânturilor.

Deschiderea porții vânturilor către rinichiul stâng - poarta de Vest

a. Verificați punctul 1 din tabel și stabiliți numărul de timpii corespunzător zilei respective.

b. Presați punctul situat exact în stânga ombilicului, în dreptul orei 3 a ceasului imaginar, până când veți simți pulsul.

c. Mențineți presiunea și continuați să numărați.

d. Exact înainte de a elibera presiunea, direcționați energia către rinichiul stâng, folosindu-vă puterea minții și intenția. Pacientul va simți căldură și o stare plăcută răspândindu-se în zona rinichiului stâng.

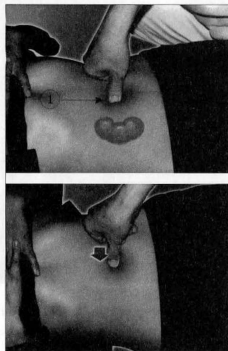


Fig. 10 Deschiderea porții vânturilor către rinichiul stâng.

Deschiderea porții vânturilor către inimă - poarta de Sud

- Căutați în tabel punctul 2 și determinați numărul de timpi corespunzător zilei respective.
- Presăți punctul situat deasupra ombilicului, în dreptul orei 12.
- Mențineți o presiune moderată, continuând să numărați.
- Înainte de a elibera presiunea, direcționați energia către stern. Este posibil ca pacientul să simtă căldură și o stare plăcută, răspândindu-se în zona pieptului și inimii.

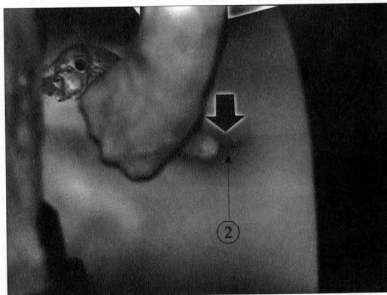


Fig. 11 Deschiderea porții vânturilor către inimă.

Deschiderea porții vânturilor către rinichiul drept - poarta de Est

- Verificați punctul 3 din tabel și stabiliți pulsul zilnic, presând în dreptul orei 9.
- Trmiteți energia către rinichiul drept exact înainte de a elibera presiunea.

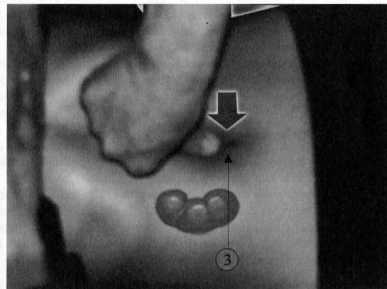


Fig. 12 Deschiderea porții vânturilor către rinichiul drept.

Forma ombilicului

Taoiștii au atins cunoașterea prin observarea celor mai evidente lucruri. Ei au învățat să aprecieze starea de sănătate a zonei abdominale și a organelor interne doar prin simpla examinare a formei ombilicului.

1. Examinarea ombilicului

Înainte de a începe ședința de masaj, întotdeauna studiați forma și poziția ombilicului. Ombilicul este asemenea unei pâlnii și se împarte în trei părți: marginea, peretele lateral și baza. Ombilicul unei persoane sănătoase trebuie să fie rotund, centrat și simetric. Trebuie să fie ferm și elastic, nu tare și contractat sau moale și slab. Pereții laterali trebuie să fie simetrici. Baza ombilicului trebuie să fie în centrul unui inel.

Inelul poate fi deformat sau descentrat. Pereții laterali, iar uneori și inelul, pot fi bombăți, curbați, trasi în una sau în mai multe direcții. Baza ombilicului poate fi bombată, congestionată sau poate fi situată foarte profund. Poate fi răscuită sau trasă și poate să includă sau nu peretele lateral sau marginea.

Ombilicul poate fi tras într-o singură sau în mai multe direcții. Poate fi vertical, orizontal, oblic, în formă de lacrimă, prăbușit, umflat în exterior, întors în sensul acelor de ceasornic sau în sens invers.

Cu ceva experiență, veți descoperi că prin citirea celor trei părți ale ombilicului veți putea determina în ce direcție sau direcții acesta este tras. Deformarea ombilicului indică direcția și locația zonelor tensionate, congestionate și a blocajelor. Uneori acest lucru va indica și organele/sistemele afectate și gradul afectării lor.

2. Tipuri de trageri ale ombilicului și efectele lor

Imaginați-vă o plăcintă de 6 inci diametru (aprox. 15,2 cm) plasată pe ombilic. Împărțiți această plăcintă în 8 părți. Examinați direcția în care este tras ombilicul, potrivit celor 8 direcții. Observați dacă ombilicul trage într-o singură sau în mai multe direcții simultan. Când

veți învăța locația organelor în fiecare "felie" a plăcintei și le veți putea asocia cu deformările ombilicului, veți dispune de mijloace foarte eficiente pentru determinarea dezechilibrelor din organism.

Tragerile ombilicului pot indica afectarea doar a țesuturilor superficiale sau a unui organ/sistem specific. De obicei, ele afectează centrul corpului, atât superficial, cât și în profunzime și implică mai mult decât un singur organ sau sistem.

Rețineți: orice tragere a ombilicului deformează centrul corpului, afectând, în primul rând, sistemul energetic al centrului ombilical. Atunci când sistemul **Chi** este descentrat, corpul fizic va fi și el descentrat, creând un dezechilibru al emoțiilor, organelor și sistemelor.

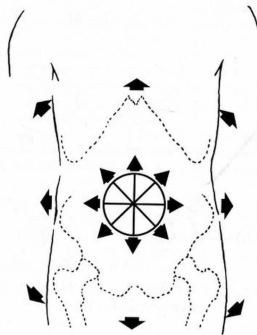


Fig 13 Harta pentru citirea pulsurilor ombilicale.

Detoxifierea pielii

Pentru eliminarea toxinelor în practica masajului Chi Nei Tsang, noi folosim diverse metode de acțiune asupra pielii abdomenului, începând de la ombilic. Acesta este locul prin care ombilicul fătului a primit hrana și a eliminat toxinele. În calitate de centru originar al corpului, ombilicul este întotdeauna conectat la toate organele interne. Orice toxine nepurificate de către organe sunt depozitate la nivelul ombilicului pentru a fi apoi eliminate.

Masând ușor și stimulând suprafața pielii din jurul ombilicului, puteți ridica la suprafață tensiunile și toxinele din profunzimile corpului. Atunci când toxinele se află la nivelul pielii, este mai ușor să le descoperiți și să le eliminați. Cu cât veți lucra mai mult la suprafața pielii, cu atât mai ușor va fi să acționați ulterior asupra straturilor din profunzime. Pielea este un depozit pentru excesul de toxine din organele interne. Eliminând toxinele stocate la nivelul pielii, creați un spațiu deschis, pur. Atunci organele vor putea elimina mai multe toxine către spațiul eliberat. În unele cazuri, pielea poate să transpire, în loc să se curățe, pentru că organele au eliberat din nou toxine către piele. Odată purificată, pielea își va recăpăta echilibrul.

Toxinele, tensiunea și încordarea din abdomen blochează, de asemenea, fluxul energetic din centrul vital al corpului - ombilicul sau Tan Tien-ul. Purificând zona abdominală, *Chi*-ul prenatal va circula fără obstacole și va deveni mai puternic.

Atenție: Dacă pacientul are negi sau alunițe în regiunea ombilicului, nu se recomandă masajul acestei zone. Asemenea formațiuni arată că există o problemă virală foarte serioasă și se recomandă consultarea unui medic. Totuși, pacientul poate fi învățat cum să acționeze asupra propriului ombilic.

1. Tehnica spiralei

Tehnica spiralei reprezintă principala tehnică pentru detoxifierea pielii. Masați ușor abdomenul cu ambele mâini, pentru a relaxa țesuturile. Începeți masajul, folosind degetele mari de la ambele mâini sau degetele împreunate, executând o ușoară și densă mișcare circulară

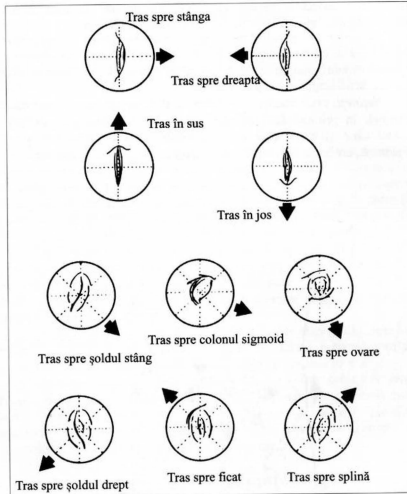


Fig. 14 Direcții de trageri ale ombilicului.

în jurul ombilicului, în sensul acelor de ceasornic. Secvența pentru fiecare punct în parte constă în presarea, spiralarea și eliberarea pielii. Continuați, executând cu degetele cercuri mici, în sensul acelor de ceasornic, depărtându-vă gradat de la fiecare punct masat anterior spre exterior. În acest fel, veți crea o spirală mare care se extinde de la ombilic spre marginile abdomenului. Cu toate că acest procedeu influențează în special intestinul subțire, mișcarea în sensul acelor de ceasornic urmează calea intestinului gros, "marele eliminator" al organismului. Folosind mișcarea descrisă, toxinele sunt ajutate să părăsească corpul. Această tehnică este deosebit de eficientă în eliberarea unui intestin gros constipat.

Și invers, dacă pacientul are diaree, atunci el trebuie învățat să execute auto-masajul în sensul invers acelor de ceasornic, pentru a diminua eliminarea lichidelor din organism și restabilirea unui scaun normal.

Dacă abdomenul pacientului este tensionat, sensibil, fierbinte, tare și prea Yang, acest lucru indică un exces de energie și o parte din ea trebuie eliminată. Spiralați în sensul invers acelor de ceasornic, pentru a retrage excesul de energie. Mental cereți energiei să părăsească zona abdominală. Dirijați-o pe Orbita Microcosmică, unde ea poate fi circulată și apoi stocată în Tan Tien. De asemenea, puteți direcționa energia direct în centrul ombilical.

Dacă abdomenul este moale, rece, slab, bolnav și prea Yin, acest lucru indică o deficiență energetică. Spiralați în sensul acelor de ceasornic pentru a amplifica energia internă. Focalizați-vă atenția asupra direcționării energiei prin degetele dumneavoastră către abdomenul pacientului, pentru a încălzi zona.

Dupa aplicarea tehnicii spiralării cu degetele, folosiți tehnicile manuale. Vă veți familiariza foarte repede cu aceste tehnici, căci ele se utilizează frecvent în practica masajului Chi Nei Tsang.

2. Tehnica cupei

Cu degetele împreunate, presăți zona abdominală și începeți să executați mișcări, ca și cum ați lua ceva într-o cupă. Există multe variații în ce privește direcția și modul de realizare a acestei tehnici.



a. Folosiți degetele mari.



b. Folosiți patru degete.



c. Folosiți un singur deget.

Fig. 15 Tehnica spiralei: folosiți degetele pentru a presa, spirala și elibera toxinele acumulate la-nivelul pielii.

3. Tehnica balansării

Folosiți toate degetele pentru a prinde mușchii abdominali și balansați-i înainte și înapoi. Depărtați degetele pentru a acoperi colonul ascendent și cel descendent sau țineți degetele mai apropiate, acoperind intestinul subțire.

4. Tehnica frământării

Folosiți toate degetele pentru a "lua în cupă" intestinele, trăgându-le către regiunea abdominală centrală și ombilic. Apoi presăți cu podul palmelor în ombilic și zona centrală, ca și cum ați frământa o pâine.

5. Tehnica scuturării

Folosiți indexul sau degetul mijlociu pentru a presa pe nodul sau pe zona afectată. Mișcați rapid degetul în sus și jos și de la stânga la dreapta. Pentru a acoperi o zonă mai largă folosiți 2 sau 3 degete.

6. Tehnica ciocănirii

Bateți rapid și ușor (ca o ciocănire) ombilicul și întreaga zonă abdominală cu degetele și cu palmele deschise. În general, această tehnică se folosește la sfârșitul sesiunii de masaj CNT.

7. Presarea folosind cotul

Rețineți: atunci când pacientul este foarte musculos sau obez, singura modalitate de a obține efecte în urma masajului este să folosiți cotul: presați direct în jos sau spiralând.

Deschiderea intestinului subțire

Intestinul subțire reprezintă partea apartului digestiv cuprinsă între stomac și cecum. El este responsabil pentru absorbția și digestia alimentelor. Intestinul subțire este împărțit în trei secțiuni: duoden, jejun și ileum. El are cca 6,09 m lungime și umple spațiul central al abdomenului. Rolul său cel mai important este absorbția, permițând alimentelor digerate să-l traverseze și să se deplaseze prin intermediul venelor porte spre ficat, unde hrana este prelucrată înainte de a ajunge în restul corpului.

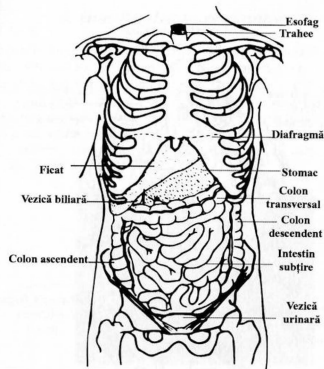


Fig. 16 Intestinul subțire și viscerale.

1. Creierul abdominal

Intestinul subțire este responsabil nu numai pentru digestia alimentelor, ci și pentru "digestia" emoțiilor. Conracțiile intestinului subțire corespund diverselor emoții nedigerate. În medicina chineză acesta este denumit creierul abdominal. Toate emoțiile negative se manifestă la nivelul intestinului subțire prin contracții și circumvoluțiuni. Mânia contractă partea superioară stângă, lângă splină. Îngrijorarea afectează partea superioară stângă, lângă ficat. Nerăbdarea și anxietatea afectează partea superioară. Tristețea afectează părțile inferioare laterale. Frica afectează zona abdominală inferioară în profunzime.

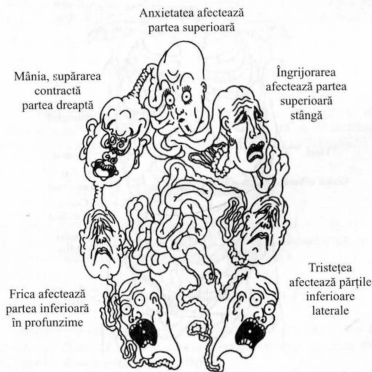


Fig. 17 Efectul emoțiilor negative asupra intestinului subțire.

2. Toxinele din intestinul subțire

Toxinele ce traversează intestinele se află, totuși, în exteriorul organismului, atât timp cât nu penetrează membranele sistemului digestiv și urmează a fi eliminate. Ele reprezintă toxine ce nu au fost digerate sau descompuse (de către stomac și sucurile sale digestive) în particule suficient de mici pentru a putea pătrunde prin membranele digestive în sistemul sanguin. Atunci când în intestine se acumulează toxine în exces, digestia se încetinește, fiind afectată funcția de absorbție. Intestinul devine congestionat și nu-și poate îndeplini funcțiile fiziologice. Puteți deveni subnutrit, chiar dacă mâncați bine.

3. Intestin subțire sănătos

Un intestin subțire sănătos poate fi acoperit cu palma deschisă. La atingere trebuie să fie perceput neted și moale, mișcându-se ușor și fără durere, permițând degetelor să-l palpeze, fără a crea reacții musculare reflexe. După eliberarea presiunii, își va reveni în poziția inițială. Un intestin subțire sănătos va fi ferm la atingere, permițând adesea să percepeți puternic pulsul arterei aorte. Un intestin subțire lăsat și epuizat va fi neuniform, plin cu lichid și gaz. Adesea unele părți sunt prea contractate, iar altele prea relaxate.

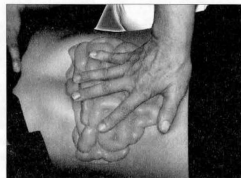


Fig. 18 Un intestin subțire sănătos poate fi acoperit cu palma deschisă și trebuie să fie perceput moale și neted.

4. Tehnici pentru intestinul subțire

Lucrul asupra intestinului subțire are o importanță majoră în practica CNT. Orice congestie, intoxicare sau stagnare, incluzând emoțiile reprimite, va împiedica centrul ombilical să alimenteze restul organismului cu energie. Acestea nu sunt doar simple tehnici, ele implică și folosirea propriei personalități și a spiritului propriu. Atunci când prin masaj presați și spiralați stomacul pacientului, s-ar putea să simțiți cum și stomacul dumneavoastră este masat și spiralat. Vă atașați spiritul propriului intestin la cel al pacienței/pacientului și vă conectați, de asemenea, și energia vindecătoare proprie. Va dura ceva timp până veți reuși să faceți acest lucru cu adevărat, dar încercați imediat. Masajul intestinului subțire seamănă foarte mult cu o joacă și trebuie abordat cu un sentiment de bucurie profundă. Dacă dumneavoastră sunteți rigizi, aceasta stare se va transmite pacientului. De aceea, trebuie să fiți bine împământați, echilibrați, să vă simțiți confortabil și sigur de propriile forțe, relaxați și naturali.

a. Dacă abdomenul pacientului este foarte dur și atât de dureros încât cu greu îl puteți atinge, va trebui să efectuați masajul mai ușor și cu mai multă răbdare. Degetele dumneavoastră trebuie să alunece pe suprafața pielii, atingând-o ușor, ca o pană. Puteți plasa întreaga palmă sau doar podul palmei pe piele și să spiralați ușor. După ceva timp, zona va începe să se înmoaie. Cu cât abdomenul este mai dur, cu atât mai ușoare trebuie să fie atingerile degetelor dumneavoastră. La fel de moi trebuie să fie degetele, dacă doriți să pătrundeți în straturile mai profunde.

b. Practicați detoxifierea profundă a pielii, folosind tehnica valului.

c. Aplicând tehnica valului, degetele dumneavoastră pot simți că o zonă a intestinului este mai dură decât alta sau veți putea palpa noduri. Aceasta ar putea fi o contracție cronică sau involuntară a mușchilor pereților intestinului, un diverticulum (prelungire a intestinului) sau o hernie. Atât timp cât aceste zone nu au devenit dureroase, masajul lor va ameliora treptat problema.

d. Intestinul subțire are o formă de serpentină, ca un S, cu una din curbe situată deasupra celeilalte. Pentru a detoxifia intestinul, folosiți tehnicile de spiralare de bază, încercând să simțiți și să urmați forma sa

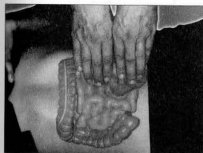
sinusoidală. Ajungând cu degetele la o cotitură a sinusoidei, scuturați intestinul, până când îl veți simți reaxat. Aceasta va stimula deplasarea chimului (masă semilichidă de alimente parțial digerate), activând intestinul.

e. Acționați cu mișcări scurte, rapide, înainte și înapoi, cu jumătăți de spirale în sensul acelor de ceasornic și în sens invers. Puteți folosi mișcări în patru timpi, stânga-dreapta-stânga-dreapta sau chiar seturi mai lungi de mișcări. Întotdeauna încheiați masajul intestinului subțire, prin tragerea degetelor și a energiei spre cecum (partea intestinului gros, de forma unei pungi, cuprinsă între intestinul subțire și colon).

f. Continuați masajul până când veți stimula întregul intestin subțire.

g. Acoperiți intestinul subțire cu palmele și lăsați pacientul să-și dirijeze respirația în mainile dumneavoastră. Împreună cu pacientul practicați meditația Surăsului Interior. Sincronizați-vă respirația cu cea a pacientului. Simțiți cum lumina vă umple întreaga ființă și expirați-o către pacient prin mâinile dumneavoastră, în timp ce acesta inspiră. Învățați-vă pacientul respirația abdominală profundă.

h. Un moment prielnic pentru a acționa asupra intestinului subțire (și a tuturor celorlalte zone) este atunci când sunteți pe toaletă. Aplecându-vă înainte, vă proptiți în degete și sondați abdomenul în profunzime.



Acționați în sensul acelor de ceasornic și învers, cu jumătăți de spirală.



Întotdeauna încheiați masajul IS prin tragerea energiei către cecum.

Fig. 19 Masajul intestinului subțire.

Deschiderea intestinului gros

Multe dintre problemele intestinului gros sunt legate de cec/valva ileocecală sau de colonul sigmoid. Palparea acestor zone va permite stabilirea cauzei afecțiunii. Dacă problema este la nivelul colonului sigmoid, nu acționați direct asupra acestuia, ci masați mai întâi zona înconjurătoare. Niciodată să nu lucrați direct asupra zonei dureroase (fie intestinul gros sau orice alt organ): trebuie să pregătiți un loc unde durerea și congestia să poată fi alungate. Pentru a elibera congestia din intestinul gros, începeți să acționați din partea stângă a cutiei toracice, la nivelul splinei, eliberând stagnările din această regiune și făcând loc pentru ca mai multă congestie să poată veni din zona afectată.

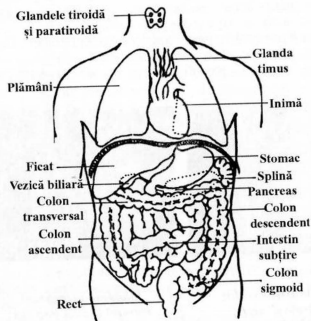
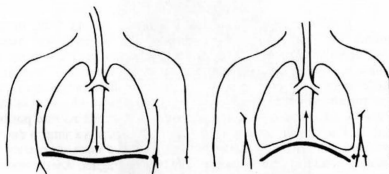


Fig. 20 Intestinul gros și viscerele.

Relaxarea diafragmei

Diafragma reprezintă un mușchi respirator prins de partea inferioară a cutiei toracice și de coloana vertebrală în regiunea lombară. Ea are forma unui dom, orientat spre inimă și plămâni. Pe inspirație, diafragma presează abdomenul în jos, creând un vid în zona pieptului și permițând aerului și energiei, *Chi*, să umple plămânii. Dacă diafragma devine tensionată sau rigidă, ceea ce se întâmplă adesea când omul se simte inhibat, acest lucru împiedică plămânii să respire complet și profund.

Plămânii sunt numiți *Marea de Chi*. Energia din plămâni, acumulată din aer, se combină cu energia obținută din alimentație (de către stomac și splină). Împreună, ele formează sângele și energia nutritivă care întrețin toate funcțiile corpului. De asemenea, o respirație profundă dirijează *Chi*-ul către organele situate mai jos - rinichi, vezica urinară și, în special, către intestinul gros. Astfel, intestinul gros va fi energizat. Dacă intestinul gros are deficiență energetică, el nu va fi capabil să își îndeplinească funcția de eliminare.



Pe inspirație,
diafragma se deplasează în jos.

Pe expirație,
diafragma se ridică.

Fig. 21 Vedere frontală a diafragmei.

1. Exercițiu de respirație abdominală

a. Pentru a realiza respirația abdominală, trebuie să mențineți pieptul foarte relaxat. Inițial, acest lucru poate să vi se pară dificil, însă este foarte important să reușiți relaxarea totală.

Pe inspirație, trageți aerul în abdomen. Vă poate fi de ajutor vizualizarea mentală a procesului de respirație, trăgând aer mai întâi în coccis, apoi în sacrum și apoi în sus în fiecare vertebra a coloanei.

b. Adânciți pieptul și coborâți diafragma. Veți simți o presiune în interiorul abdomenului, care va începe să se extindă în toate părțile, într-o formă rotundă. Nu extindeți doar stomacul. Când diafragma coboară și abdomenul se umple cu aer, spațiul care cuprinde organele interne se reduce, realizând astfel auto-masajul organelor.

c. Pe expirație, trageți în sus și comprimați abdomenul, forțând ieșirea aerului pe nas.

2. Tehnică pentru eliberarea diafragmei: crearea spațiului

a. De fiecare dată, înainte de a începe o ședință CNT, masați regiunea din jurul ombilicului, pentru a elibera tensiunea. Acest procedeu va pregăti un spațiu pentru inspirație, atunci când abdomenul va începe să se extindă. Uneori, veți întâlni un abdomen contractat și plin de toxine și tensiune. În acest caz, pacientul dumneavoastră cu greu vă va permite să-l atingeți din cauza durerii. Imaginați-vă modul în care el respiră. Să obțină o respirație abdominală profundă nu este posibil, chiar dacă ar ști cum aceasta se realizează. Pacientul va simți o durere prea mare. Este un caz frecvent întâlnit. Pentru a masa un pacient în asemenea condiție, va fi necesar să eliberați diafragma. Acesta este un scenariu pentru cel mai rău caz. Chiar dacă lucrați asupra unor diafragme asociate cu abdomene mai sănătoase, aproape fiecare dintre acestea necesită o detensionare.

b. Când intestinul gros este plin sau constipat, el va împinge în sus, în diafragmă, plămâni și inimă. Detensionați intestinul, începând de la partea inferioară stângă a cutiei toracice, în lungul colonului descendent, lângă curbura din zona splinei. Apoi, începeți să lucrați

asupra colonului transversal, sub partea dreaptă a cutiei toracice, eliberând încordarea din această zonă. Rețineți, că trebuie să lucrați în sens invers, către începutul intestinului gros, care se află la valva ileocecală.

c. Plasați o mână pe partea stângă a cutiei toracice, iar cealaltă - sub coaste, pentru a le ridica în timpul inspirației.

d. Mâna situată deasupra cutiei toracice va apăsa în jos, în timp ce pacientul expiră. Amplitudinea mișcării coastelor se va mări, deoarece veți elimina progresiv tensiunea din mușchii costali interiori. Dacă există o tensiune severă, este posibil să fie necesară aplicarea tehnicilor pentru detensionarea cutiei toracice, descrise pentru tratamentul astmei.

e. Lucrați pe partea dreaptă.

f. Începeți de la partea inferioară stângă a cutiei toracice și masați, deplasându-vă degetele către partea inferioară dreaptă a cutiei toracice. Presați în jos, în lungul marginii cutiei toracice.

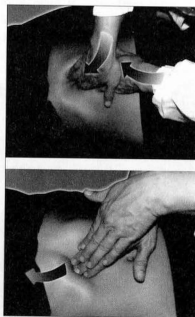


Fig.22 Relaxarea diafragmei, folosind ambele mâini.

Tehnici manuale pentru plămâni

a. Lucrul asupra plămânului stâng

Întotdeauna începeți detoxifierea plămânilor prin înlăturarea oricăror congestii în curba intestinului gros de la nivelul splinei, situată sub cutia toracică, în partea stângă. Folosiți tehnica "cifrei 5".

b. Detoxifierea plămânilor

Avansați progresiv dedesubtul părții stângi a cutiei toracice pentru a stimula zona plămânului. Apoi mențineți presiunea în punctul P-1 sau P-2, situate pe Meridianul Plămân, sub claviculă. Presați cu fermitate și stimulați-l cu vârfurile degetelor. Cereți-i pacientului să expire, emițând în timp ce presați sunetul vindecător al plămânilor ("Ssssssss") spre degetele dumneavoastră. Repetați de câteva ori, până când veți simți dinamizarea fluxului energetic prin Meridianul Plămân. Atunci când energia va fi activată, o veți simți pulsând în P-1.



Fig. 23 Detoxifierea plămânilor – etapa expiratorie.

c. Etapa expiratorie

(1) Plasați o mână pe partea superioară a cutiei toracice și cealaltă mână - pe partea inferioară. Atunci când veți masa o femeie, plasați o mână deasupra și cealaltă dedesubtul sânelui.

(2) Pacientul inspiră, folosind respirația abdominală profundă. Când plămânii vor fi plini cu aer, balansați cutia toracică. Pe expirație, împingeți cutia toracică în partea opusă.

(3) La încheierea expirației, opriți-vă pentru o clipă și presați apoi cutia toracică. În continuare, pe inspirația pacientului presați ușor, dar ferm cu mâinile. Reveniți la poziția inițială și reluați mișcările de balansare și scuturare.

(4) Repetați secvența timp de trei-cinci respirații. Puteți să scuturați cutia toracică și la încheierea expirației.

d. Etapa inspiratorie

(1) Începeți această secvență cu aceeași poziție a mâinii. De această dată, însă, începeți cu expirația completă. Balansați cutia toracică golită de aer și cereți-i pacientului să inspire profund.

(2) În timp ce pacientul inspiră, mențineți presiunea asupra cutiei toracice și rugați-l să respire în mâinile dumneavoastră.

(3) Când pacientul a atins inspirația completă, continuați să balansați, menținând presiunea. Urmați pe expirație aceste mișcări, până în momentul unei noi inspirații. Repetați timp de trei-cinci respirații.

(4) Pe ultima inspirație, rugați pacientul să inspire profund și rapid. Atunci când a inspirat complet, eliberați presiunea, dar nu și contactul palmelor cu pieptul. Permiteți pieptului și plămânilor să se umple până la refuz cu aer.

(5) Folosiți aceeași tehnică și pentru plămânul drept.

Tehnici manuale pentru ficat

Lucrul asupra ficatului începe prin crearea unui spațiu, eliberând congestia intestinului gros. Intestinul gros, care se întinde deasupra ficatului, trebuie să fie gol, altfel nu veți putea lucra fără durere asupra ficatului. Curățați intestinul gros de la valva ileocecală până la colonul sigmoid. Acest lucru este foarte important pentru limpezirea circulației

prin Meridianul Ficat, care intersectează valva ileocecală și înconjoară testiculele sau ovarele. Acesta reprezintă singurul mod de a atinge partea Meridianului Ficat care circulă în profunzime și nu este accesibilă acelor de acupunctură.

a. Faceți mici mișcări circulare cu vârfurile degetelor la nivelul ficatului, identificând punctele întărite. Aceste locuri dure sunt de fapt zone de acumulare a toxinelor. Pe măsură ce toxinele sunt eliminate, ficatul are mai mult spațiu și mai multă energie, ceea ce îi permite să lucreze mai eficient și îmbunătățește astfel starea generală de sănătate.

b. Când găsiți un loc care nu cedează, petreceți mai mult timp acolo, masând până va deveni mai moale. **Rețineți:** nu se recomandă să eliberați prea multe toxine odată. Urmăriți în permanență senzațiile pacientului. Vorbiți-i și privați-l în ochi pentru a urmări orice semn de durere. În caz că pacientul a adormit, ascultați-l dacă geme sau oftează.

c. Pentru a acționa în sensul drenării părții inferioare a ficatului, treceți de la folosirea vârfurilor degetelor la folosirea ambelor degete mari, unite sau unul alături de celălalt. Plasați-le dedesubtul părții inferioare drepte a cutiei toracice. Lăsați celelalte degete să se odihnească deasupra coastelor.

d. Presați în interior și balansați cu degetele mari sub cutia toracică, ajungând la ficat. Scobiți cu degete mari în interior și în jos, creând astfel un efect de pompă și eliberând marginea inferioară a ficatului, pe măsură ce acționați. Deplasați-vă degetele în lungul marginii inferioare a cutiei toracice. Acționați lent și ușor. Executați mici cercuri într-o mișcare circulară, urcând spre canalul vezicii biliare. Deplasați-vă lent, dar păstrând suficient de profund pentru a ajunge la țesuturile ficatului. Eliberați orice noduri sau tensiuni. Rugați pacientul să emită sunetul vindecător al ficatului ("Sssssssss") și să dirijeze respirația direct în zona tensionată.

Continuați să acționați asupra ficatului, dedesubtul cutiei toracice. Ori de câte ori puteți, schimbați unghiul de acțiune a degetelor, astfel încât să puteți intra în contact cu o porțiune cât mai mare a ficatului. Din nou repet, fiți prudenți și mișcați-vă ușor. Puteți masa zona de mai multe ori, amplificând presiunea și pătrunzând de fiecare dată din ce în ce mai profund. Continuați să masați până când veți ajunge la vezica biliară.

e. Pentru a lucra partea superioară a ficatului, plasați mâinile pe partea dreaptă a procesului xifoid (cartilaj de forma unui vârf de sabie, care termină osul stern).

f. Plasați o mână peste cealaltă, pentru a ghida și a susține mâna activă.

g. Folosiți vârfurile degetelor pentru a vă deplasa dedesubtul cutiei toracice, alunecând spre vezica biliară. Acționând în această zonă, veți activa inima. Lobul superior al ficatului este situat chiar sub inimă și chiar pe punctul reflex al inimii. Atunci când ficatul se supraîncălzește, se încălzește și inima. Aveți grijă să nu activați prea multă căldură în această zonă.

h. Cereți-i pacientului să emită sunetul vindecător al ficatului ("Sssssssss") pe durata întregului proces, iar când lucrați aproape de punctul reflex al inimii, practicați sunetul vindecător al inimii ("Haaaaaaa"). Aceasta va neutraliza tendința de supraîncălzire a zonei.

i. La sfârșitul sesiunii, cereți-i pacientului să vă împingă degetele în exterior, folosindu-și ficatul și **Chi-ul**.

Tehnica pompării ficatului

Ficatul este ca un burete, deoarece toate celulele sale fie filtrează substanțele, fie le stochează. Atunci când folosiți tehnica pompării, veți acționa asupra structurii sale poroase, ajutându-l să-și îndeplinească funcția. Tehnica pompării ficatului se realizează după cum urmează:

a. Mâna dreaptă este staționară, fiind poziționată cu degetul mare dedesubtul porțiunii inferioare a cutiei toracice și indexul orientat spre stern.

b. Mâna stângă este plasată pe partea superioară dreaptă a coastelor, deasupra ficatului și pompează, mișcându-se ușor în direcția ombilicului sau a șoldului stâng.

c. Pompați de câteva ori, coordonați mișcarea cu expirația. Această tehnică este foarte relaxantă.

Rețineți: trebuie să urmați ritmul impus de pacient, balansându-vă corpul și creând în acest fel mișcarea mâinilor.

d. Mențineți-vă corpul și mâinile relaxate pe parcursul întregii sesiuni.

Tehnici pentru pancreas

a. Plasați cantul palmei la nivelul liniei centrale a abdomenului, deasupra capului pancreasului și presați-l profund în interiorul corpului. Aplicați atâta presiune cât poate suporta pacientul.

Dacă este posibil, aplicați o greutate suplimentară cu cealaltă mână, care se odihnește pe mâna activă. Când lucrați asupra unei persoane dependente de zahăr sau a unui alcoolic, această zonă va fi foarte dureroasă. **Rețineți regula:** să acționați ușor și lent. Cu cât pancreasul este mai dur, cu atât mai delicat trebuie să fie masajul.

b. Aplicați o presiune, prin răsucire, folosind cantul palmei și degetele. (**Precauție:** pompați spre linia mediană a corpului, astfel încât pietrele sau cristalele să nu intre în splină). Pe măsură ce ajungeți la extremitatea mai îngustă a pancreasului, lângă partea inferioară stângă a cutiei toracice (unde descrește masa pancreasului), presiunea exercitată de vârfurile degetelor trebuie micșorată și gradat eliminată total.

c. În timpul masajului, emiteți împreună cu pacientul sunetul vindecător al splinei ("Huuuuuuuu").

d. Efectuând auto-masajul splinei, utilizați tehnica de bază și spiralați cu ambele mâini. Pentru a mări presiunea, stați în poziția pe șezut și proptiți-vă pe degete.



Fig. 24 Auto-masajul pancreasului și stomacului.

Tehnici manuale pentru splină

a. Mai întâi eliminați orice congestie a intestinului gros de la nivelul cotiturii splinei.

b. Folosiți-vă degetele mari sau cele arătătoare pentru a spirala în zona splinei. Splina este situată în profunzimea cutiei toracice, de aceea adăugați greutate suplimentară, prin presarea cu cealaltă mână.

c. Ajunși la nivelul splinei, sub partea stângă a cutiei toracice, nu trebuie să întâlniți porțiuni dure, deoarece splina este alcătuită din țesuturi moi. Este puțin probabil s-o puteți simți. Totuși, trebuie să oferiți suficient timp masajului la nivelul splinei, amplificând acțiunea de pompă, pentru a-i întări funcțiile naturale. Masajul splinei o va ajuta la pomparea sângelui în interior și în exterior, intensificând astfel efectul său purificator asupra sângelui. De asemenea, masajul va dinamiza fluxul energetic în meridianele Splină și Pancreas, având beneficii asupra întregului sistem limfatic.

d. Rugați pacientul să vă împingă degetele în exterior, folosindu-și splina și *Chi*-ul.

e. Aplicați tehnica Coptului cu o mână plasată deasupra splinei, iar cealaltă - dedesubt (pe spatele pacientului).



Fig. 25 Detoxifierea splinei - spiralea cu degetul mare.

Tehnici manuale pentru inimă

Masați zona inimii cu o mână, în timp ce cu cealaltă mână presăți punctul I-7, localizat la nivelul articulației. Această tehnică va încetini ritmul bătăilor inimii și o va liniști.

Tehnici manuale pentru guvernorul inimii

Masați zona guvernorului inimii cu o mână, în timp ce presăți punctul GI-6 cu cealaltă mână. Aceasta tehnică va relaxa diafragma și va stimula apetitul.

Tehnici manuale pentru Triplul Încălzitor

Masați zona Triplului Încălzitor cu o mână, în timp ce cu cealaltă presăți punctul TÎ-5, situat pe meridian, pentru a calma sistemul nervos.

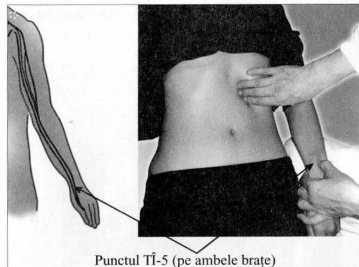


Fig. 26 Tehnică manuală pentru Meridianul Triplul Încălzitor.

Tehnici manuale pentru rinichi

a. Pentru a masa rinichiul drept, pacientul trebuie să stea întins pe spate și apoi să răsucească bazinul spre dreapta, astfel încât șoldul drept să fie ridicat și genunchiul drept tras spre piept. Plasați o pernă sub genunchiul drept pentru a-l susține și a-l menține în această poziție, sau îngenuncheați în spatele pacientului și folosiți-vă genunchiul pentru a-i susține șoldul ridicat. Cereți pacientului să-și relaxeze umerii.

b. Examinați atent zona în care ar trebui să fie rinichiul. Căutați orice neregularitate, ușoară depresie pe suprafața pielii.

c. Pentru a pătrunde în zona rinichiului, folosiți degetele de la ambele mâini, excluzându-le pe cele mari. Nu veți folosi toate opt degete pentru a masa rinichiul, de obicei se folosesc doar degetele mijlocii, iar celelalte sunt pentru sprijin.

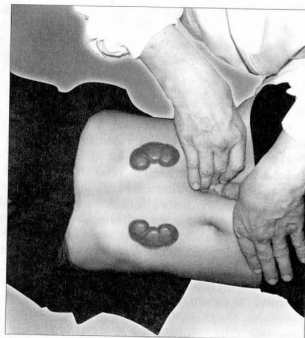


Fig. 27 Lucrați din lateral, pentru a accesa mai bine rinichi.

d. Rinichii diferă de la om la om. Dacă rinichiul este normal și nu este situat prea jos, veți putea simți doar partea lui inferioară. Un rinichi în stare bună, va avea textura unui fruct de nălbă-mare sau doar un pic mai ferm. Inspirați, umflându-vă obraji - percepeți suprafața pielii obrazilor pentru a simți cum arată un rinichi sănătos. El este neted și fin, dar cu o ușoară întindere la suprafață.

e. Cu ajutorul indicațiilor pacientului localizați rinichiul. El vă poate ghida prin comentarii de genul: "Simt precum e unghia ta" sau "Simt de parcă mi-ai împinge pielea". Atunci când auziți "Simt ceva la spate" sau "Acum îl atingei", puteți începe masajul în spirale mici.

f. Un rinichi afectat va fi simțit neuniform, cu alternanțe de zone tari și moi. Uneori poate fi atât de dureros, încât nu veți putea aplica masajul prea mult timp. Uneori e posibil să nu puteți ajunge la rinichi, deoarece țesutul care îl înconjoară a devenit foarte dur. În acest caz, masați ușor această regiune, până veți diminua tensiunea și veți reuși să palpați rinichiul. Stabiliți-i pacientului această procedură ca temă pentru acasă.

g. În timp ce aplicați masajul spiralei, cu vârfurile degetelor, asupra rinichiului, pacientul trebuie să emită pe fiecare expirație sunetul vindecător al rinichilor ("Ciuuuuuuu"). Masați-l foarte ușor.

h. Puteți alocă fiecărui rinichi cca unul-două minute, dar nu mai mult de cinci minute.

i. În legătură cu întrebarea referitoare la durata acestei proceduri, ne permitem să introducem o tehnică vindecătoare avansată creată de către o foarte talentată practicantă a masajului CNT. Puteți folosi această tehnică doar atunci când aveți un nivel energetic foarte dezvoltat și sunteți siguri de abilitatea dumneavoastră de a vă restabili și a vă proteja. Într-o stare de meditație, această tehnică lucrează asupra fiecărui organ al pacientului, fuzionând câmpul energetic al propriului organ cu cel al pacientului. Realizând această fuziune, ea percepe contactul cu rinichiul pacientului, deoarece simte în acel moment atingerea propriului rinichi. Dacă palpează un rinichi bolnav, atunci și rinichiul său se va simți bolnav, dacă rinichiul pacientului simte durere, atunci și propriul sau rinichi va simți durere. Aplicând tehnica spiralei asupra pacientului, ea va simți degetele spirălând asupra propriului rinichi. Terapeuta dirijează continuu energie benefică din propriul rinichi către cel al pacientului, emițând constant împreună cu acesta sunetul vindecător al rinichilor. Ea determină momentul finalizării

masajului și a procesului de vindecare, evaluând senzațiile din propriul rinichi. Atunci când rinichiul său se simte revigorat, ea își dă seama că l-a ajutat pe pacient să-și restabilească complet capacitatea de funcționare și buna stare de sănătate a rinichiului. În această manieră terapia abordează și celelalte organe.

j. Tehnica eliberării presiunii este foarte importantă. Atunci când ați încheiat masajul, rugați pacientul să vă împingă în exterior degetele, folosind propria energie, *Chi-ul*.

k. După ce ați terminat masajul, suflați aer cald în rinichiul pacientului. Aceasta reprezintă o străveche practică șamanică taoistă, creată de vindecătorii chinezi în perioada când ei au început să aplice moxa arzând asupra unei zone reci, deficitară de căldură.

Sistemul limfatic

1. Învățați să simțiți un nodul limfatic

Menținerea activității sistemului imunitar al corpului este esențială în practica masajului CNT. Deoarece sistemul imunitar este legat în mare măsură de producția și distribuția de limfocite, trebuie mai întâi să cunoașteți funcționarea sistemului limfatic, principalele trasee ale sale și regiunile de acumulare a nodurilor limfatice.

Pentru a învăța să simțiți un nodul limfatic, puteți găsi unul sub braț sau, deoarece axila este o regiune foarte delicată, un nodul superficial poate fi găsit mai ușor în zona inghinală.

a. Localizați nervul cel mare sub arteră. El se va resimți ca o coardă de nailon, îmbibată în ulei. Acționați ușor.

b. Apoi găsiți vena, pe care o veți percepe ca o adâncitură, ca un furtun de apă. Veți simți sângele curgând prin venă, complet fără puls și cu presiunea mai scăzută decât în arteră.

c. În spatele venei se află artera, aici puteți simți în mod clar pulsația sângelui.

d. În final, localizați un nodul limfatic în lungul arterei. Practicați până când veți reuși să găsiți și să distingeți cele patru organe menționate anterior. Urmăriți să nu masați nodulii limfatici inflamați, localizați sub braț. Singura regiune unde pot fi masați nodulii limfatici este abdomenul.

2. Concentrația nodulilor limfatici în abdomen

Cea mai mare concentrație de noduli limfatici se află lângă ombilic. Aceștia devin foarte congestionați deoarece sângele colectează toxinele din întregul corp. Când în această zonă se acumulează multe toxine, celulele devin atât de toxice, încât încep să moară. Primul pas în procesul de vindecare este detoxifierea corpului.

Nodulii abdominali sunt poziționați pe două straturi. Primul grup, mai mic, se află chiar sub stratul adipos de sub piele, iar altă concentrație majoră se află foarte profund, în zona din jurul rinichilor și chiar lângă stâlpul coloanei vertebrale. În abdomenul inferior există tendința formării mai multor noduli limfatici congestionați, decât în abdomenul superior.

3. Drenajul limfatic

Sistemul drenării limfei cuprinde întregul corp. Limfa din abdomen, partea inferioară a corpului și picioarele drenează către cisterna Chyli (în abdomenul inferior, în fața primelor două vertebre lombare) și, urmând către ductul limfatic toracic. Acolo se unește cu limfa din partea stângă a capului, gâtului și pieptului. Ductul limfatic drept drenează limfa din partea superioară dreaptă a corpului și din partea dreaptă a capului și a gâtului.

În cele din urmă, ductul toracic golește toată limfa în vena subclaviculară stângă, iar ductul limfatic drept golește toată limfa în vena subclaviculară dreaptă. Împreună, aceste două vene drenează limfa în inimă și sânge și ciclul se repetă de la sine.

4. Detoxifierea sistemului limfatic

În timp ce masați abdomenul, glandele limfatice vor fi automat stimulate prin mișcarea aplicată țesuturilor. Această stimulare este amplificată prin acțiunea directă și ușoară asupra nodulilor limfatici. Stimularea ușoară a limfei din abdomen va ajuta la decongestionarea nodulilor limfatici din această zonă. Nodulii și sistemul limfatic din zona abdominală sunt în strânsă legătură cu intestinul subțire, sistemul digestiv și cel de detoxifiere a ficatului. Din acest motiv lucrul asupra

lor are o importanță esențială. În general, sursa reziduurilor limfatice se găsește în alimente (proteine animale, grăsimi, lapte). Alimentația vicioasă provoacă leziuni ale intestinului și întregului sistem al corpului. Remediu este un regim alimentar corect și masajul limfatic CNT.

Odată ce ați început procesul de drenare a limfei, corpul îl va continua. Nu întotdeauna este necesar să aplicați masajul asupra unui nodul limfatic, până la eliberarea lui completă. La următoarea sesiune, veți observa că acel nodul a continuat să se înmoaie și fluxul limfei s-a amplificat. Este necesar să atenționați pacientul asupra acestui lucru, subliniind proprietățile deosebite de auto-vindecare ale corpului și observând faptul că organismului îi place o mică incurajare.

a. Tehnici manuale de eliberare a toxinelor din limfa abdominală profundă

(1) Purificarea toxinelor limfatice din zona abdominală începe prin masajul ombilicului, mai întâi în sensul acelor de ceasornic, apoi în sens invers.

(2) Aplicați tehnica "Valului" până când veți ajunge profund în abdomen. Simțiți nodulii abdominali de pe axa centrală a corpului. Ei sunt mai mici decât nodurile sau ocluziunile. Dacă îi puteți simți la palpare, înseamnă că sunt congestionați. Masați ușor nodulii, cu vârfulure degetelor.

(3) Continuați cautarea nodulilor în această zonă, în special în jurul aortei și a venei cave, aproape de coloana vertebrală. Masați toți nodulii găsiți.

b. Proceduri pentru restul sistemului limfatic

(1) Începeți prin plasarea palmelor, cu degetele întinse, pe ombilic. Cereți-i pacientului să respire, împingând degetele în exterior, în timp ce dumneavoastră presați. Pe expirația pacientului, presați ceva mai mult, activând astfel fluxul limfatic în ductul toracic.

(2) Masați ușor coastele, purificând sistemul limfatic superficial din piele. Deplasați mâinile către coastele inferioare, la nivelul ficatului. Plasați degetele mari dedesubt și împingeți în sus, din părțile laterale ale cutiei toracice spre linia centrală. Masați foarte ușor pielea, fără să o frecați. Gradat, deplasați-vă mâinile în sus, spre stern.

(3) Treceți la spațiile intercostale, din partea stângă a sternului. Plasați vârfurile celor opt degete în aceste spații și, printr-o mișcare circulară și de presare în jos, împingeți limfa în interiorul corpului, în direcția canalului toracic. Lucrați mai întâi asupra coastelor inferioare și, gradat, deplasați-vă către coastele superioare, până la claviculă. Repetați procedura pe partea dreaptă.

(4) Drenați regiunea deasupra claviculei, direcționând limfa în jos. Plasați degetele mijlociu și arătător de la ambele mâini în spațiile deasupra claviculei și executați o mișcare circulară, drenând astfel limfa către vena cavă.

(5) Stați la nivelul capului pacientului și rotiți-i capul spre stânga, plasându-l în mâna dumneavoastră stângă. Leganați ușor capul, susținându-l, astfel încât pacientul să se poată relaxa. Înainte de a începe dirijarea limfei de la clavicula dreaptă în jos, coborâți capul pacientului. Deoarece această zonă este foarte sensibilă, se recomandă să folosiți atingeri ușoare și fine. Cu ajutorul degetelor drenați vasele limfatice de la nivelul maxilarului și urechii, în jos, pe partea laterală a gâtului, către spațiul deasupra claviculei drepte. (Este indicat să aplicați această procedură asupra unei persoane cu probleme de tiroidă, deoarece îi poate crea un mare disconfort).

(6) Dacă nodulii limfatici din regiunea gâtului și sub axilă sunt mari și dureroși, nu se recomandă masajul lor. Începeți să-i masați doar după eliminarea durerii. Acești noduli limfatici sunt în apropierea zonei de drenare a inimii și măsarea lor poate împinge infecția în sânge, dispersând-o în tot corpul.

În zona abdominală se aglomerează mulți nodulii limfatici de dimensiuni mari. Deoarece aceștea sunt localizați departe de zona de drenaj a inimii, ei vor fi tratați la fel ca și restul sistemului limfatic, fără a avea efecte negative asupra organismului. Masajul nodulilor limfatici din abdomen poate ajuta la întărirea sistemului imunitar.

(7) În continuare, rotiți capul spre dreapta, legănați-l și repetați masajul pe partea stângă.

Puteți lucra asupra ambelor părți simultan, plasând câte o mână pe fiecare parte a gâtului (cu vârfurile degetelor pe partea posterioară a gâtului). Executați o mișcare circulară în jos, fără a freca pielea. Dacă aveți mâinile mici, puteți lucra mai întâi partea superioară a gâtului,

deplasându-le apoi mai jos și repetând mișcările, pentru a masa astfel întregul gât.

(8) Menținând palmele întinse, presați în jos, în interiorul corpului, nodulii limfatici localizați sub axila stângă. Repetați procedura pe partea dreaptă.

(9) Presați cu palmele sau cu degetele întinse nodulii din zona inghinală, în direcția punctului de colectare din abdomenul inferior, situat lângă a doua vertebră lombară.

(10) La finalul masajului, plasați palmele pacientului pe ombilic și lăsați-l să se relaxeze. Mulțumiți-le nodulilor limfatici că v-au permis să lucrați asupra lor și să-i deranjați.

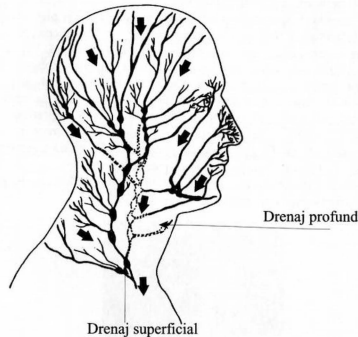


Fig.28 Drenajul limfatic al capului și al gâtului.

Mușchiul psoas

1. Eliberarea durerilor sciatică prin lucrul cu mușchiul psoas și cu plexul sacral lombar

Acțiunea asupra mușchiului iliopsoas și a nervului sciatic se realizează concomitent, deoarece ei se pot influența reciproc. Acumularea toxinelor și tensiunilor în abdomen presează nervii, mușchii și tendoanele care pornesc din coloană. Aceasta afectează nervii. Tensiunea musculară nu este sesizată și mușchii nu primesc mesajul necesar de relaxare. Pentru a restabili funcția nervilor de a controla mușchii, trebuie să eliberăm presiunea.

Complexul muscular psoas este un mușchi mare și plat situat în partea inferioară a spatelui. La origine, el are două segmente, psoasul mare și psoasul mic, care sunt legate de vertebra toracică T12 și de fiecare dintre cele cinci vertebre lombare L1-L5, apoi coboară prin regiunea pelviană și se leagă de partea superioară a femurului. El formează o parte a peretelui posterior al abdomenului și ajută la susținerea organelor în abdomen. Mușchiul psoas reprezintă, de asemenea, mușchiul flexor al coapsei. Psoasul mare trece pe sub ligamentul inghinal din zona genitală și coboară pe suprafață anterioară a oaselor pelvisului. Psoasul mic se inserează în ligamentul sacrospinal care este legat de tuberozitatea ischiatică, localizată în partea posterioară a oaselor șezutului (*Vezi detalii în cartea Tao Yin*).



Fig. 29 Mușchiul psoas.

2. Tehnici de eliberare a mușchiului psoas

a. Urmăriți atent picioarele și tălpile pacientului, când este culcat pe spate. Un picior poate fi mai scurt decât celălalt. Acest lucru indică că pe partea piciorului mai scurt există tensiune în mușchiul psoas. Un picior poate fi întors în mod natural, în timp ce celălalt este drept. Un picior și o talpă tensionate indică tensiune în mușchiul psoas și în nervul sciatic pe partea corespunzătoare.

b. Lucrați asupra abdomenului inferior și zonei pelviene, eliberând orice noduri sau ocuziuni.

c. Presați cu toate degetele zona mușchiului psoas. El este situat foarte profund și veți avea nevoie de ajutorul pacientului pentru a-l localiza. Ajuțați pacientul să ridice genunchiul și trageți-l spre piept. El trebuie să-și rotească genunchiul în spate și înainte, în timp ce dumneavoastră veți încerca să localizați mușchiul psoas, angrenat în mișcarea genunchiului și piciorului. Veți simți cum mușchiul psoas se mișcă. Deoarece el este situat foarte profund, acesta este modul cel mai simplu de a-l găsi. Când veți simți mișcarea mușchiului psoas, apucați-l cu toate degetele alinate în lungul lui.

d. Presați mușchiul psoas și mențineți presiunea. Balansați-vă corpul dintr-o parte în alta. Mențineți-vă ferm degetele pe mușchi, astfel încât datorită mișcării dumneavoastră acestea să-l maseze. Pentru a aplica auto-masaajul mușchiului psoas, ridicați picioarele pe un fotoliu și relaxați-le. Masați mușchiul pe toată lungimea sa, spiralându-l în sus și în jos.



Fig.30 Plasați toate degetele pe mușchiul psoas.

Eliberarea nervului sciatic în fese și picioare

a. Din poziția pacientului culcat pe spate, ridicați-i piciorul mai apropiat de dumneavoastră spre piept și rotiți-l din șold. Aceasta va aranja în mod corespunzător oasele din regiunea bazinului. Puteți, de asemenea, ridica ambele picioare în același timp. Țineți genunchiul apropiat și rotiți simultan șoldurile.

b. Culcați pacientul pe partea stângă. Pentru a găsi mușchiul piriform, simțiți adâncitura dintre marele fesier și fesierul mediu. Masați-i și eliberați mușchiul piriform, localizat în apropierea nervului sciatic ce trece prin fese. Presați drept în jos, folosind degetul mare sau cotul. Deseori această zonă este foarte dureroasă și aceasta indică o afecțiune. Dacă nu este nici o durere, atunci nu există nici o problemă. Este important să petreceți suficient timp masând această zonă. Dacă ea este dureroasă, pacientul va simți o "dulce durere" care îi va ameliora starea. Nu uitați de activitatea mentală: folosiți-vă puterea de concentrare pentru a direcționa energia vindecătoare spre această zonă.

c. Masați de sus în jos linia mediană a părții posterioare a coapsei pentru a elibera mușchiul corespunzător.

d. Următoarea locație care trebuie masată este regiunea tendoanelor din spatele genunchiului. Lucrați de ambele părți ale genunchiului, deoarece în această regiune nervul sciatic se împarte în două. Masați cu degetele mari de la ambele mâini părțile stânga și dreapta ale genunchiului. În același timp, celelalte degete trag tendoanele în părți opuse. Această procedură va întinde tendoanele și mușchii, eliberând presiunea exercitată asupra nervilor.

e. A treia locație care trebuie masată este sub osul din partea interioară a gleznei - foarte aproape de punctul R3 situat pe meridianul Rinichi. Masați-l și presați cu degetul mare sau cu celelalte degete.

f. La încheierea masajului, ridicați piciorul pacientului și bateți ușor călcâiul cu pumnul.

g. Repetați întreaga procedură pe partea dreaptă.

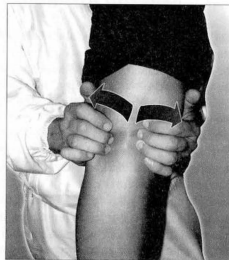


Fig. 31 Întindeți în părți opuse tendoanele din spatele genunchiului, eliberând astfel presiunea asupra nervilor.

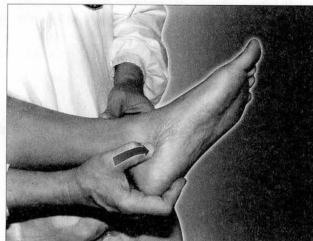


Fig. 32 Masați regiunea nervului deasupra călcâiului.

Masajul uterului

(1) Plasați cele opt degete de la ambele mâini pe o parte a uterului, iar degetele mari împreunate - pe partea opusă. Mențineți mâinile unite și degetele aliniate. În această postură efectuați o mișcare profundă, de testare și frământare. Masați orice noduri sau ocluziuni pe care le veți găsi și mențineți pentru un timp uterul în poziție centrală, folosind ambele mâini.

(2) Deseori există noduri și ocluziuni atât în uter, cât și în lungul tuburilor uterine care ajung la el. Uneori asemenea probleme sunt cauzate de acumularea excesului de căldură. Eliberați căldura, folosind tehnicile pentru eliminarea vânturilor.

(3) Această problemă poate fi cauzată, de asemenea, de tensionarea mușchilor și fasciilor care țin uterul în poziție normală. Încordarea poate duce la o înclinare ușoară a uterului. Pentru eliminarea congestiei, folosiți tehnicile de masaj pentru detoxifiere. Apoi uniți mâinile în formă de cupă între ovare, împingeți ușor și masați zona deasupra cervixului, îndepărtând orice congestie. Dacă în timpul ovulației sau a ciclului menstrual fluxul energetic din această zonă este perturbat, pot apare crampe și dureri. De asemenea, această practică are un efect foarte benefic în echilibrarea hormonală.

(4) O altă tehnică este masajul circular ușor al tuburilor falopiene.



Fig.33 Localizați uterul și ovarele.

Masajul ovarian

a. Pacienta este culcată pe spate, cu genunchii ridicați. Localizați ovarele.

b. Plasând mâna pe zona ovarelor, executați o mișcare de balansare cu degetele și podul palmelor. Dacă lucrați din partea dreaptă a pacientei, podul palmei dumneavoastră va masa ovarul drept. Atunci când mâna dumneavoastră se va scufunda ușor, degetele vor masa ovarul stâng. Pentru a mări suplimentar greutatea, puteți ajuta cu cealaltă mână, așezată deasupra, chiar dacă de obicei greutatea unei mâini este suficientă. După executarea acestor mișcări timp de cinci minute zilnic (sau mai mult), numeroase afecțiuni menționate anterior se vor corecta de la sine. Apăsați și presați, ușor scuturați și frământați. Trimiteți-le energie ovarelor și spuneți-le să se facă sănătoase. Pacienta va simți o stare de bine și confort, fiind liniștită și având încredere în dumneavoastră.

c. Această tehnică funcționează mai eficient dacă este realizată de o altă persoană. Rezultatele apar cu mult mai rapid, decât atunci când se lucrează pe rând fiecare parte. Totuși, trebui să vă învățați pacienta să execute acasă auto-masajul ovarelor, pentru a menține rezultatele obținute anterior. Dacă ea nu va lucra independent, ovarele vor reveni la starea inițială doar după câteva zile. Ele s-au obișnuit să fie situate în poziție deficitară și vor tinde să se reîntoarcă, urmând obiceiurile vechi. Permiteți-le să se simtă confortabil în noua poziție.



Fig.34 Auto-masajul ovarelor.

Prostata

Blocajele din regiunea prostatei pot provoca impotența. Când aceste blocaje sunt eliminate, virilitatea poate reveni, restabilind funcția normală a organelor sexuale. O altă cauză a impotenței sunt toxinele acumulate în zona prostatei.

Prostata se află chiar deasupra perineului, între anus și testicule, sub piele. Masați regiunea perineului și testiculele.

Mai multe despre durerile de cap

Durerile de cap reprezintă în primul rând dureri. Orice durere este un semnal de avertizare că în organism există o disfuncționalitate. Când luați un analgezic, nu faceți altceva decât să suprimați semnalul, simptomele, ignorând adevărata cauză a durerii. Corpul dumneavoastră vă alarmează și nu trebuie să ignorați aceste semnale. În masajul Chi Nei Tsang, durerea este ghidul spre cauza problemei. Urmăriți această durere și odihniți-vă. Poate veți reuși să economisiți energia internă a corpului, pe care acesta o va folosi apoi pentru întărirea organelor. De obicei, oamenii nu vor să audă așa ceva, ei doresc să muncească și să se distreze în continuare. De aceea, folosesc analgetice, fiind convinși că nu au suficient timp pentru măsuri preventive.

Deseori, durerea ce implică un organ specific, se manifestă în meridianul corespunzător. Dacă durerea este localizată, studiați harta meridianelor energetice ale capului, pentru a stabili organul implicat în această durere. Majoritatea meridianelor energetice conduc spre cap. Cele mai răspândite cauze ale durerilor de cap sunt supraîncălzirea ficatului, blocajele de la nivelul vezicii biliare și constipația.

Tensiunea și stresul reprezintă, de asemenea, cauze importante ale durerilor de cap. Frica se manifestă la nivelul rinichilor, ducând la slăbirea energiei lor și a glandelor suprarenale. Aceasta creează o tensiune ce provoacă supraîncălzirea inimii. Când căldura se amplifică, la nivelul capului se resimte tensiune și presiune.

Puteți micșora această presiune în felul următor:

1. Detoxificați pielea.
2. Relaxați intestinul gros.
3. Detoxificați ficatul, vezica biliară și rinichii.
4. Masați glandele suprarenale.

Echilibrarea pulsurilor

Dacă descoperiți un nodul care blochează pulsul aortic în plexul solar, puteți presupune că și celelalte pulsuri sunt nesincronizate. Ideea este că trebuie comparat pulsul aortic cu pulsurile din diferite părți ale corpului. Pulsul aortic reflectă pulsul inimii și al centrului corpului, de aceea se recomandă să fie folosit ca referință. Comparați ritmul și intensitatea pulsurilor între ele și cu cel aortic. Pulsurile trebuie să fie aproape la fel, dar pot fi ușor diferite. Dacă acestea diferă, verificați blocajele din zona abdomenului și începeți eliminarea lor prin mici mișcări circulare, utilizând ambele mâini. Puteți echilibra pulsurile, aplicând presiune pe aortă cu o mână, în timp ce mențineți contactul cu pulsul nesincronizat, utilizând cealaltă mână.

Echilibrarea pulsurilor și eliminarea blocajelor abdominale poate necesita mai mult de o ședință. Puteți descoperi că acestea sunt mai ușor de realizat doar dacă pacientul a continuat să se ocupe de această problemă în intervalul dintre ședințe. Dați-le teme pentru acasă pacienților!

Rețineți: eliminarea nodulilor și ocluziunilor din zona abdominală are un efect benefic asupra întregului corp. Eforturile dumneavoastră de a elimina aceste țesuturi induc presiune asupra aortei și a venei cave, în același timp. Astfel, este ușor de influențat multe sisteme și organe, fie în mod direct, fie indirect. De exemplu, dacă lucrați asupra stomacului, între moderat și profund ca nivel și ca presiune, veți influența și aorta, pancreasul, colonul transversal și mușchiul psoas, deoarece aceste organe sunt aliniate pe straturi, suprapuse unul peste celălalt, pomind din față spre spate.

1. Tehnici manuale de auto-masaj

a. Examinați zona ombilicului. Presați-o în toate direcțiile și urmăriți-vă senzațiile. Utilizați degetul mare pentru a vă deplasa intestinele și lucrați înaintând în interior. Uneori, este posibil să vă simțiți pulsul aortic profund în interiorul abdomenului. Dacă nu este centrat, urmăriți să-l centrați, utilizând masajul ombilicului prin tehnica de centrare. Este posibil să vă aliniați pulsul într-o ședință, dacă sunteți liniștit. Uneori, pot fi necesare corecții repetate înainte de a vă putea

centra pulsul. Odată ce simțiți un puls aortic satisfăcător, urmați tehnicile prezentate mai jos. Comparați-l și echilibrați-l cu celelalte pulsuri din corp.

b. Comparați-l cu pulsul de la încheietura mâinii și cu alte pulsuri. Mențineți mâna stângă pe pulsul principal, lângă ombilic, iar cu degetele mâinii drepte încercați să simțiți pulsul radial de la încheietura mâinii stângi. Mențineți presiunea pe acest puls, până când se va sincroniza și va bate în același timp cu pulsul aortic principal. Schimbați mâinile și simțiți pulsul de la încheietura celeilalte mâni.



Fig.35 Căutarea pulsului aortic.

2. Tehnici manuale de lucru asupra altor persoane

Mai întâi, lucrați asupra pulsurilor din partea stângă a corpului, apoi asupra celor din dreapta.

Lucrați din partea stângă a corpului pacientului. Localizați pulsul aortic și mențineți presiunea pe aortă cu mâna stângă. Apoi, plasați unul sau două degete de la mâna dreaptă pe carotida stângă, percepeți pulsul și rețineți presiunea, până când pulsul aortic și cel al carotidei se vor sincroniza.

Fundația ARMONITA

Fundația ARMONITA a fost creată ca un Centru de dezvoltare armonioasă a potențialului uman, utilizând integrarea în viața cotidiană atât a străvechilor învățături ale înțelepciunii orientale, cât și a celor autohtone.

Fundația ARMONITA urmărește evoluția și dezvoltarea armonioasă a omului privit ca un întreg, format din corpul fizic, emoțional, mental și spiritual, în scopul obținerii unei stări superioare de sănătate, echilibru și bunăstare.

Unul din obiectivele principale ale Fundației ARMONITA este acela de a face cunoscute publicului larg din România informații și tehnici de maximă importanță din lumea practicilor spirituale orientale; fapt care va determina ca oricine va apela la aceste informații și tehnici să-și poată completa și/sau optimiza modul în care privește și trăiește propria viață, precum și interacțiunea sa cu semenii.

Pentru cei care caută o viziune cât mai clară asupra vieții, care să-i ajute să se echilibreze pe planurile fizic, emoțional, mental și spiritual, noi le propunem un program de lucru special în care se îmbină tehnicile și practicile tradiționale orientale și cele occidentale, ceea ce va avea ca efect transformarea vizibilă a acestora devenind mult mai echilibrați și mai armonioși, radiind de sănătate, fericire și succes.

Apelând atât la învățăturile tradiționale ale Orientului, cât și la procedeele moderne de dezvoltare psihosomatică ale Occidentului, vă oferim mai multe modalități de aprofundare a domeniilor dumneavoastră de interes. Astfel, vă puteți îmbunătăți calitatea vieții și vă puteți dezvolta la maximum potențialul pe care îl posedați.

太見'  NITA
calea armoniei interioare

www.armonita.ro, www.tao-esoteric.ro



Thailanda, 2003

*Aurelia, asistându-l pe Maestrul Mantak Chia
la cursul pentru instructori ai Sistemului Tao Universal.*

Trăind o viață palpitantă, din care n-au lipsit evenimente unice ca: urcarea pe Everest la 3800 m, momente de rugăciune în mănăstirile budiste, apropierea spirituală de Piramidele Egiptene și de muzeele italiene, care adăpostesc nemuritorii ai artei, a găsit **Calea Armoniei** care unifică elementele lumii materiale și celei spirituale într-un **Tot Esential**.



FUNDAȚIA ARMONITA
mobil: 0722.727.652
e-mail: info@armonita.ro
web: www.armonita.ro; www.tao-esoteric.ro

Cuprins

Prezentarea meditației Măna Vindecătoare	3
Meditația pentru amplificarea auri	3
Dirijarea energiei prin palme	4
Amplificarea auri degetelor de la mână dreaptă	5
Amplificarea auri degetelor de la mână stângă	6
Deschiderea porților vânturilor	9
Harta porților vânturilor	10
Amplificarea fluxului sanguin din zona inghinală	11
Deschiderea porții către Marea Vânturilor	12
Deschiderea porții vântului către rinichiul stâng - poarta de Vest	13
Deschiderea porții vântului către inimă - poarta de Sud	14
Deschiderea porții vântului către rinichiul drept - poarta de Est	15
Forma ombilicului	16
Detoxifierea pielii	19
Deschiderea intestinului subțire	23
Deschiderea intestinului gros	28
Relaxarea diafragmei	29
Tehnici pentru plămâni	32
Tehnici pentru ficat	33
Tehnici pentru pancreas	36
Tehnici pentru splină	37
Tehnici pentru inimă	38
Tehnici pentru guvernul inimii	38
Tehnici pentru triplul încălzitor	38
Tehnici pentru rinichi	39
Sistemul limfatic	41
Mușchiul psoas	46
Eliberarea nervului sciatic	48
Masajul uterului	50
Masajul ovarian	51
Prostata	52
Mai multe despre durerile de cap	52
Echilibrarea pulsurilor	53
Fundația Armonita	55
I. Cursuri	56
a. Chi Kung pentru deblocarea coloanei vertebrale	56
b. Tao Yin	57
c. Masaj Chi Nei Tsang	58
II. Produse naturiste tibetane	60
III. Cărți în limba română	63
Fondator	64

Pentru informații suplimentare despre Centrele Tao Universal,
vă rugăm să contactați:

Asociațiile instructorilor Sistemului Tao Universal

Asociația instructorilor din America de Nord:

Station P.O. Box 6314 New York, New York 10150-6314 U.S.A.

Tel: (1) (718) 933-3109, Fax: (1) (718) 965-9447

North America Instructors Association (NAIA)

Asociația instructorilor din Europa:

c/o Zentrum Waldegg, 3823 Wengen, Switzerland

Tel: (41) (33) 855-4422, Fax: (41) (33) 855-5068

European Instructors Association (EIA)

Centrul Tao Universal din Thailanda:

274 Moo 7, Luang Nua, Doi Saket,

Chiang Mai, 50220 Thailand

Tel: (66) (53) 495-596, Fax: (66) (53) 495-852

Email: ip@universal-tao.com

Web site: www.universal-tao.com

Avertisment

Meditațiile, practicile și tehnicile descrise în această carte *NU* sunt concepute pentru a fi folosite ca o alternativă a tratamentului și a asistenței medicale profesioniste. Dacă unii dintre cititori suferă de boli bazate pe tulburări mentale sau emoționale, se recomandă consultația unui medic sau a unui terapeut profesionist de specialitate. Asemenea probleme trebuie corectate înainte de începerea antrenamentului. Această carte nu încearcă să pună un diagnostic medical, să stabilească tratamente, să dea rețete sau să facă recomandări pentru vreo boală, tulburare, suferință sau condiție fizică umană.